

пн.1

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка»

Меню на 26.06. 2023г. сад /ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша молочная манная	180	150	7.0	6.7	7.6	6.9	28.3	20.6	219.7	165.3
Яйцо вареное	1шт.	1шт.	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	62.8	62.8
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Батон с маслом	25/5	20/5	2.4	1.6	4.7	4.5	15.5	10.4	115.7	89.6
II завтрак										
Сок	170	150	-	-	-	-	8.4	7.5	34.0	30.0
Печенье	25	20	1.7	1.4	4.5	3.6	16.0	12.9	112.7	90.2
Всего на I,II завтрак ккал.	625	535	16.2	14.8	21.4	19.6	71.2	54.4	563.0	456.0
Обед										
Салат из моркови	60	40	0.7	0.1	3.0	3.0	4.3	2.7	47.2	39.8
Суп овощной со сметаной	200	180	2.5	1.7	5.0	3.2	15.7	12.5	117.4	93.3
Плов с мясом	160	130	20.1	16.7	17.5	14.5	37.6	29.3	367.2	317.3
Компот из с/ф	180	150	0.5	0.4	-	-	17.0	10.3	61.9	43.4
Хлеб пшеничный, ржаной	33/50	25/40	5.2	4.0	1.4	1.1	38.5	30.1	182.0	142.1
Всего на обед ккал.	683	565	29.0	22.9	26.9	21.8	103.1	84.9	775.7	635.9
«Уплотненный» полдник										
Творожный пирог с посыпкой	140	110	22.9	18.3	14.0	8.0	48.4	24.6	405.8	247.9
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
Всего на «У»полдник ккал.	320	260	28.2	22.2	19.9	12.4	61.4	36.3	528.3	337.3
Всего за день ккал.	1628	1360	73.4	59.9	68.2	53.8	235.7	175.6	1867	1429